

ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL BIEN VIVRE SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

SAN09



PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis



DURÉE

2 jours, soit 14h00



TARIF

Nous consulter



CERTIFICATIONS

Attestation de stage



PROCHAINE(S) SESSION(S) :

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Cette formation met l'accent sur le pouvoir d'agir du salarié, lui permettant d'améliorer son rapport au travail en interrogeant son positionnement, ses perceptions, ses interprétations et en identifiant les actions pouvant favoriser son bien-être : l'équilibre avec sa vie personnelle, le travail en équipe et la bonne communication entre collègues.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Clarifier les éléments en jeu dans le système professionnel (rôles, limites...) ; Permettre à la personne de s'y situer ; Prendre conscience de son potentiel créateur permettant de devenir acteur ; Identifier ses sources de stress et de résistance face à la réalité professionnelle. ; S'appuyer sur ses ressources personnelles pour mieux surmonter le quotidien. ; Devenir acteur du travail en équipe et du bon relationnel entre collègues. ; Gagner en influence sur son bien-être professionnel

PROGRAMME

Définir le bien-être au travail

Travail sur les représentations des participants des notions de « bien-être »

Echange sur les difficultés rencontrées dans l'exercice de leur activité

Définitions du stress et du bien-être et cadre de référence

Le coût indirect du mal être pour l'institution et le coût direct sur soi

Identifier les éléments nécessaires au bien-être en jeu dans le système professionnel

Le modèle du bien être psychologique de Ryff et Singer

Analyser mon rapport à ma mission, mes tâches (intérêt, fierté, motivation), à moi (confiance, compétence, ressources) et aux autres.

La notion de sens dans le travail

Identification de ses ressources, son potentiel d'agir

L'impact de « l'état de flux » sur notre performance

S'appuyer sur ses valeurs fondamentales pour développer une meilleure qualité de vie au quotidien

Identifier ses valeurs principales et décliner des objectifs opérationnels SMART pour renforcer ses valeurs

Définition et force d'un objectif auto concordant

La représentation des situations professionnelles actuelles ou futures : menace ou opportunité ?

Subir ou agir, il faut choisir

Comprendre l'impact puissant de nos pensées sur notre bien-être au quotidien

Notre vision du monde, comprendre le concept de carte et de territoire

Prendre conscience de ses pensées négatives automatiques face à une situation perçue comme difficile

S'entraîner à penser et ressentir autrement les situations professionnelles

Se dissocier de l'émotion négative pour comprendre et analyser une situation : « la technique du balcon »

Les principales distorsions cognitives génératrices de stress et d'anxiété et leurs impacts sur notre santé émotionnelle, intellectuelle et relationnelle

Prendre soin de la qualité de ses relations professionnelles en développant ses habiletés relationnelles

Se créer un contexte relationnel stimulant et rassurant

L'impact de l'intelligence émotionnelle sur la performance collective

L'importance d'exprimer ses émotions et les risques de l'évitement émotionnel

S'affirmer en respectant autrui

Savoir parler de soi : exprimer son ressenti avec justesse

Mettre en place les bonnes attitudes dans l'échange

Sortir de son isolement, aller à la rencontre d'autrui

Passer de « l'impuissance apprise à l'optimisme appris »

Comprendre l'intérêt de développer les émotions positives au travail

Jouer la coopération, plus que la compétition

Se motiver à reprendre le contrôle de sa vie en s'appuyant sur les principes de base de la psychologie positive

Développer le culte du bonheur au présent

Exprimer sa reconnaissance, sa gratitude au quotidien

Créer et cultiver des rituels positifs au sein de son équipe

Identifier ses freins et sources de son stress

Le poids des présupposés et ses filtres de la perception sur la réalité de l'entreprise.

Analyser ses freins, ses propres réactions et résistances aux changements pour soi et pour les autres.

Identifier ses symptômes, ses sources de stress.

Analyser ses difficultés, ses impacts sur son efficacité individuelle et celle de l'équipe.

Agir plutôt que subir le stress et ses émotions négatives. Favoriser le travail en équipe.

Prendre conscience de ses émotions en situation de changement et apprendre à mieux gérer son stress.

Se faire confiance face aux difficultés.

S'affirmer au lieu de fuir, manipuler ou agresser.

Développer des relations constructives.

Apprendre à lâcher prise.

Devenir force de proposition, faire preuve de capacité d'autonomie et d'esprit d'initiative.

Développer le bon relationnel entre collègues et les valeurs collectives.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'alternance d'exposés théoriques, d'études de cas pratiques, de jeux de rôles, de travaux en groupe permet de préparer les stagiaires à l'exercice quotidien de leur fonction.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu